ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

நள
மாசி
மலர் 15

1977
பிப்ரவரி
இதழ் 2

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு.   தனிப்பிரதி 40 காசுகள்

உதவியது வீண்

நாம் பிறர்க்கு உதவும்போது, நம்மிடமிருந்து உதவி பெறுபவர் அதனுல் நன்மையடையும்போது உதவியவருக்குத் திருப்தி. நமது உதவி பெற்றவர் தாம் நன்மைபெற்றதற்காக நன்றி தெரிவித்தால் திருப்தி இரட்டிக்கிறது. இந்நிலைக்கு மாருக, நம்மிடமிருந்து உதவி பெற்று நன்மையடைந்தவர் நம்மையே காரியத்தைக் கெடுத்துவிட்ட தாகக் குறை கூறினுல் நமது உதவி அனைத்தும் நஷ்டமெனத் தோன்றும். சுய அறிவு அற்ற ஒருவனுக்குக் கூறும் புத்திமதியும் இப்படி நஷ்டக்கணக்கில் எழுதவேண்டியதே. இந்த வரிசையில் மூன்ருமவர் வைத்தியர் சொன்ன முறைகளை சிறிதும் கடைபிடிக்காமல் வைத்தியம் செய்துகொள்பவராகும். இவருக்குச் செலவான மருந்தனைத்தும் குப்பையில் கொட்டியதே, என்கிருர் ஒரு கவி.

कृतशतमसत्सु नष्टम्
बुद्धिशतमचेतने नष्टम् ।
औषधशतमपि नष्टम्
वैद्यानानुसारिणे दत्तम् ।।

★

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078 நள மாசி மலர்-15		1977 பிப்ரவரி இதழ்-2

आयुर्वेद सेवा समितिः — जीवेम शरदः शतम्

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

आधिव्याधिभिराक्लिष्टशरीरेन्द्रियचेतसाम् ।
अस्माकं त्वत्पदांभोजप्रपत्तिरमृतायताम् ।।
अनामयमदीनत्वं अनुत्सेकमदंभताम् ।
अनिर्वेदमसिद्धेषु साधितेष्वनहंकृतिम् ।।
अनालस्यं च साध्येषु कृत्येष्वनुगृहाण भोः ।।

இறைவ! மனநோய், உடல் நோய்களால் உடல் புலன்கள் மனம் கெட்டுத் துன்புறும் எங்களுக்குத் தங்கள் திருவடி வழிபாடு அமிருதமாகி வேதனைகளை அகற்றட்டும்! நோயற்ற வாழ்வும் குறையற்ற செல்வமும் செருக்கின்மையும் ஜம்பமின்மையும் அருள்வாய். கடுமையான உழைப்பிற்குப் பின்னும் நிறை வேறாத பணிகளால் நிராசையடையாமலும் முயற்சியால் நிறைவேறியதில் அகங்காரம் கொள்ளாமலும், நிறைவேற்ற வேண்டிய பணிகள் நிறைவேறும்வரை சோம்பலின்றி சுறு சுறுப்புடன் ஈடுபடவும் அருள்வாய்!

— நியாஸகலாநிதிஸ்தவம்

ஆசாரக் கோவை

நன்னெறி

பெரியா ருவப்பன தாமுவவா ரில்லஞ்
சிறியாரைக் கொண்டு புகாஅர் அறிவறியாப்
பிள்ளையே யாயினும் இழித்துரையார் தம்மோ
டளவளா வில்லா விடத்து. (68)

கருத்துரை: பொதுவாக தாய்தந்தை ஆசான்கள் பெரியோர்கள் ஒரு பண்டத்தை தனது உபயோகத்திற்காக விரும்பி வைத்துக்கொண்டிருந்தால், அப்படி விரும்பி வைத்துக்கொண்டிருக்கிற வஸ்து ஒன்றுக்கு மேல் கிடைக்காமல் இருந்தால், பெரியோருக்கு கொடுக்கவேண்டுமே தவிர அதையே சிறியோரும் விரும்பி எடுத்துக் கொள்ளாததுதான் நல்ல நெறியாகும்.

தான் வஸிக்கும் இல்லத்தில் உள்ளுக்குள்ளே மிக அசுத்தமான வேலையை வழக்கமாய் செய்யும் மக்களை அழைத்துவருவது நன்றல்ல. அது வீட்டினுள் அசுத்தம் பரவ ஏதுவாகும்.

தன்னைவிட வயதிலும் அந்தஸ்திலும் சிறியவராயினும், படிப்பில்லாத மூடராயிருந்தாலும் முன்பின் பழகாதவராயினும் அவருடன் பழகும்பொழுது சிறிதும் இழிவாய் பேசாமல் தகுந்த மரியாதையுடன் பேசுவது நன்னெறியாகும்.

அரசனுடன் பழகும் முறை

முனியார் துனியார் முகத்தெதிர் நில்லார்
தனிமை யிடத்துக்கண் தங்கருமஞ் சொல்லார்
இனியவை யாமறிது மென்னூர் கசிவின்று
காக்கைவெள் ளென்னு மெனின். (69)

கருத்துரை: அரசனுக்குப் பணிவிடை செய்யும் ஊழியன் அரசனிடம் பழகவேண்டிய முறை—முனியார் துனியார்-அரசன் வெறுக்கத் தக்க ஏதாவது ஒரு கார்யத்தைச் செய்தால் அதை வெறுக்கக்கூடாது. முகத்துக்கு நேரில் மிக நெருங்கி நிற்கக்கூடாது. சிறிது விலகி இருக்க வேண்டும். அரசன் தர்பாரில் இல்லாமல் தனியாக விச்ராந்தியாக இருக்கும்பொழுது, தனக்கு ஆகவேண்டிய சொந்தக் கார்யங்களைப் பற்றி சொல்லக்கூடாது.

அரசன் விரும்பி இனிமையாக உண்ணும் பண்டங்கள் இவைகள் என்று நன்கு அறிந்தாலும் அதை வெளிப்பேர்கட்கு சொல்லவே கூடாது. அரசன் எப்பொழுதாவது பரிகாசத்திற்காகவோ விளையாட்டுக் காகவோ காக்கை நிறம் வெளுப்பு என்று கூறினுலும், அதைக்கேட்டு அப்படி சொன்னது பெரிய தவறு என்று வாதாடக்கூடாது.

மேலும்—உமிவு முயர்ந்துழி யேறலும் பாக்கும்
வகையி லுரையும் வளர்ச்சியும் ஐந்தும்
புணரார் பெரியாரகத்து. (70)

கருத்துரை: அரசன் முன்னிலையில் எச்சில் உமிழ்தல், உயர்ந்த இடத்தில் இருத்தல், தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்ளுதல், புகை குடித்தல், தகுதியில்லாத சொற்களைச் சொல்லுதல், தூங்குதல் முதலிய வைகளைச் செய்யலாகாது. அரசன் முன்பு மட்டுமல்ல, பொதுவாய் பெரியோர் முன்னிலையில் இவைகளைச் செய்யக்கூடாது.

மேலும்—இறைவர்முன் செல்வமுங் கல்வியுந் தேசுங்
குணனுங் குலமுடையார் கூருர் பகைவர்போற்
பாரித்துப் பல்காற் பயின்று. (71)

கருத்துரை: அரசன் எதிரில் தனது செல்வம் கல்வி புகழ் குணம் குலம் இவைகளைப்பற்றி மேலாக தற்புகழ்ச்சியாக கூறக்கூடாது. அரசனிடம் தற்புகழ்ச்சி செய்தல் தன்னிடம் அரசனுக்குப் பகை வெறுப்புகள் உண்டாக ஏதுவாகும்.

இறைவன் ஆலயத்தில் மற்றவரை வணங்கலாகாது

பெரியார் மனையகத்துந் தேவ குலத்தும்
வணங்கார் குரவரையுங் கண்டா வணங்கோடு
நேர்பெரியார் செல்லு மிடத்து. (72)

கருத்துரை: தேவாலயத்தில் இறைவன் ஸந்நிதி, அரச சபையில் அரசன் முன்னிலை, மதாசார்யாள் முன்னிலை இந்த இடங் களில் வேறு வணங்கவேண்டிய பெரியோரை சந்தித்தால், அவரை இறைவனுகிய அரசன் ஸந்நிதியில் வணங்கலாகாது. வேறு இடத்தில் தான் வணங்கவேண்டும். நாட்டின் மக்களைக் காப்பாற்றும் அரசன், அகில அண்டசராசரங்களைக் காப்பாற்றும் இறைவன் மஹாவிஷ்ணு வின் அம்சம் கொண்டவன் என்று தர்ம சாஸ்திர சித்தாந்தம். ஆத லால் நாட்டைக் காப்பாற்றும் அரசனை இறைவன்போல் பாவிக்க வேண்டும் என்று கருத்து.

★

மனஸ் சாந்திக்கு பீஷ்மரின் உபதேசம் - (2)

கௌதமீ உபாக்கியானம்

வேடன் அர்ஜுனகன், கௌதமியின் புதல்வனைக் கொன்ற ஸர்ப்பத்தை வெட்டத் தொடங்கும்பொழுது ஸர்ப்பத்தைக காப்பாற்ற யமதர்மராஜன் அவர்கள் முன்னிலையில் வந்து நேரில் சொல்லுகிறார் — ஹே ஸர்ப்பமே, நீ இந்தப் பையனைக் கடித்துக் கொன்றிருந்தாலும், ''யமனால் ஏவப்பட்டதால் கடித்தேன், ஆதலால் யமன்தான் கொன்றவன். நான் நிரபராதி'' என்று நீ கக்ஷி சொல்லுகிறாய். அப்படியானால் பிறரால் கட்டளையிடப்பட்டதால் குற்றம் உன்னைச் சேராது என்று நீ சொல்லுகிற நியாயப்படி என்னையும் இந்தக் குற்றம் சேரமுடியாது. எப்படியெனில், நானும் காலம் என்று அழைக்கப்படும் ஈசுவரனால் முதலில் ஏவப்பட்டேன் — கௌதமி குமாரனைக் கடித்துக் கொல்லும்படி ஸர்ப்பத்தை ஏவு, என்று.

ஆதலால், பாலகன் மரணத்திற்கு நீ காரணமில்லை. நானும் காரணமில்லை. ஏ பாம்பே, காற்று நீருண்ட மேகத்தை இங்குமங்கும் இழுத்துக் கடத்தி மழை பொழியச் செய்கிறது. மேகம் காற்றுக்கு அடிமைபோல், நான் என் கார்யங்கள் அனைவற்றிலும் காலஸ்வரூபியான ஈசுவரனுக்கு அடிமை, சுதந்திரனல்ல. நான் மட்டுமல்ல. அகில பிரும்மாண்டங்களிலும் உள்ள ஸாத்விக குணம் கொண்ட மஹான்கள், ராஜஸர்களான வீரர்கள், தாமஸர்களான மூடர்கள் எல்லாரும் காலத்திற்கு வசப்பட்டவர்கள். உயர்வு தாழ்வு, ஐசுவர்யம் தாரித்திரியம், ஜங்கமங்கள், தாவரங்கள், விண்ணுலகிலாயினும் மண்ணுலகிலாயினும் ஸகலப் பிரவிருத்திகள் நிவிருத்திகள், விகாரங்கள், விளைவுகள் அனைத்தும் காலத்தினால் நடத்தப்படுகின்றன. ஜகத்தின் உத்பத்தி அழிவு பூராவும் காலவசம். பிரும்மன் ஸூர்யன் சந்திரன் விஷ்ணு வருணன் வாயு இந்திரன் அக்கினி ஆகாசம் பிருதிவீ மித்திரன் பர்ஜன்யன் வஸுக்கள் அதிதி நதிகள் ஸமுத்திரங்கள் இவைகள் எல்லாமே காலத்தினால் ஸ்ருஷ்டிக்கப்படுகின்றன. திரும்பவும் காலத்தினால்தான் அழிக்கப்படுகின்றன.

ஹே ஸர்ப்பமே, இது ஸத்தியம். நீ என்னால் ஏவப்பட்டவன் என்ற வாதத்தினால் நீ கொன்றிருந்தாலும் குற்றவாளியல்ல, என்று வாதாடுகிறாய். நானும் காலம் என்று வழங்கும் ஈசுவரனால் ஏவப்பட்டவன், என்ற காரணத்தினால் குற்றவாளியல்ல அதெல்லாம் தெரியாது. நீ என்னை ஏவினதால் நீயும் குற்றவாளிதான் என்று சொன்னாலும் நாமிருவரும் குற்றவாளிகள். நான் மட்டுமல்ல என்று யமதர்மராஜன் சொன்னார்.

இதன்மேல் ஸர்ப்பம் சொல்லுகிறது — யமதர்மராஜனே, நீர் குற்றவாளி என்றோ, அல்ல என்றோ, இரண்டும் நான் சொல்லவில்லை.

இந்தப் பாலகனைக் கொல்லுவதிற்கு உன்னுல் நான் கட்டளையிடப்பட்டேன், என்றுதான் சொல்லுகிறேன். நீ காலத்தினுல் ஏவப்பட்டுள்ளதால் இந்தக் கொலைக்குக் காரணம் காலம் என்று நீ சொன்னுலும் சரி, காலமும் அல்ல, வேறு என்று நினைத்தாலும் சரி. குற்றம் முடிவாக யாரிடத்தில்? என்று ஆராய்வதற்கு நான் அதிகாரி அல்ல. நீயும் குற்றவாளியல்ல என்று சாதிப்பதினுல் எனக்கு என்ன பயன்? என்று யமனைப் பார்த்து சொல்லிவிட்டு, வேடனைப் பார்த்து, வேடனே, யமன் சொன்னதைக் கேட்டுள்ளாய், உண்மை நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆதலால் நிரபராதியான என்னை நீ பாசத்தினுல் கட்டுவது சரியில்லை, அவிழ்த்துவிடு என்று.

வேடனுடைய பதில் — மிருத்யுவின் பேச்சை நன்ருய் கேட்டேன். அதிலிருந்து நீ குற்றவாளியல்ல என்று ஆகவில்லை. காலத்தை யார் கண்டார்? இந்த பாலனுடைய மரணத்திற்கு நீ மிருத்யு இருவரும் தான் குற்றம் இழைத்தவர் என்பது உறுதி. இந்த யமன் மஹா துஷ்டன். ஸத்புருஷர்களையெல்லாம் வதைத்து உலகத்தை துயரப் படும்படி செய்யும் பாபி. நீயும் மஹா பாபி. ஆதலால் பாலனைக் கொன்றதற்குப் பழி வாங்கவும், உங்களால் மக்களுக்கு துச்சம் வராமலிருப்பதற்காகவும் உங்கள் இருவரையும் நான் கொன்றுவிடுகிறேன் என்று வாளை எடுக்கிருன்.

அப்பொழுது யமன் சொல்லுகிருன் — வேட, நல்ல சுத்த ஹிருதயத்துடன் யோசித்துப்பாரு நான் பாம்பு இருவரும் காலனுக்கு அடிமை. காலன் எங்களைக் கருவியாக உபயோகித்துக்கொண்டான். ஒரு நியாயாதிபதி யானையினுல் ஒருவனைக் கொல்லும்படி செய்வித்தால், யானையோ அதை நடத்தும் யானைப்பாகனே குற்றவாளி ஆவார்களா? எங்கள் இருவரையும் காலம் கட்டளையிட்டது. நீ திரும்பத் திரும்ப எங்கள் இருவரையும் தண்டிக்கிறேன் என்று சொல்வது நியாயமில்லை. குற்றமற்றவரை தண்டித்தல் பெரிய குற்றம். மஹா பாபம்.

வேடன் சமாதானப்படாமல் முடிவாக மொழிந்தான் — ஓ யம தர்மராஜரே, ஏ பாம்பே, நீங்களிருவரும் காலத்தின் கருவிகள் என்று இருப்பினும், நான் எவ்விதம் உங்கள் விஷயத்தில் நியாயம் வழங்க முடியும்? கொலையாளிகளாகிய உங்கள் வார்த்தையை எப்படி நம்புவேன்?

இவ்விதம் வேடன், யமன் ஸர்ப்பம் இருவரும் கொன்ற குற்றவாளிகள் என்று நினைக்கிருன். யமன் ஸர்ப்பம் இருவரும் தாங்கள் குற்றவாளிகள் அல்ல. காலத்தினுல் ஏவப்பட்டவர் என்று அவரவர் வாதத்தையே திரும்ப சொல்லிக்கொண்டிருக்கிற இடையில், காலம் பாலனைக் கொன்றதா? காலனும் வேறு ஒருவருக்கு வசப்பட்டுள்ளதா? குற்றவாளிகளைத் தண்டிக்காமல் இருப்பது தர்மமாகுமா? என்ற

ஐயம் தெளியமுடியாமல் தயங்கும் தருணத்தில், பரமேசுவரன் போல ரூபமில்லாத காலம் கர்ம தத்துவம் தெரிவிப்பதற்காக ஒரு உருவெடுத்து இவர்கள் முன்னிலையில் தோன்றி விளக்குகிறுர் —

ஓ வேடனே, இந்த பாம்போ, இவனை ஏவின யமதர்மராஜனே, யமனைச் செய்யச் சொல்லிய காலதேவதையான நானே இந்த பாலனுடைய மரணத்தில் குற்றவாளியல்ல. நாங்கள் ஒருவரும் உண்மையில் செயலாளர்களல்ல. இந்தப் பையன் முன்பிறவியில் என்ன பாப கர்மம் செய்தானே அந்த பாப கருமம்தான் இவனை இந்த இளம் வயதில் அல்பாயுஸ்ஸாக பாம்பினுல் கடிக்கப்பட்டு மரணம் அடையச் செய்தது. இவன் நாசத்திற்கு அவன் செய்த கருமம் தவிர வேறு ஒருவரும் இல்லை. கர்மத்தினுல் வதைக்கப்பட்டான். நாங்கள் எல்லோரும் கர்மத்திற்கு வசப்பட்ட தாஸர்கள். அவரவர் செய்யும் பாவ புண்ணிய கர்மங்களுக்குப் பலன் ஒவ்வொரு காலத்தில் உண்டாகிறது கர்மம்தான் காலமாகிய என்னைப் பிரேரணை செய்து கர்மங்களைப் பலிக்கவைக்கிறது.

இவ்வுலகமே கர்ம மயம், கர்மத்திற்கு வசப்பட்டது, கர்மத்தினுல் ஆக்கப்படுகிறது, ரக்ஷிக்கப்படுகிறது, அழிக்கப்படுகிறது. அவரவரின் கர்மத்தினுல் இன்ப துன்பங்களை உலகம் அநுபவிக்கிறது. மண்ணைப் பிசைந்து அவரவர் இஷ்டப்படி பொம்மைகளைச் செய்கின்றது போல, ஒவ்வொருவனும் அவனுக்கு இஷ்டமான கருமத்தை நல்லதையும் கெட்டதையும் செய்கிறுன். கர்த்தா கர்மாவைச் செய்வதற்கு சுதந்திரன்தான். ஆனுல் கர்மங்களின் பலன்களை அநுபவிக்காமல் தள்ளிவிட கிஞ்சித்தும் சுதந்திரம் ஒரு பிராணிக்கும் கிடையாது. அந்த சுவாதீனம் இருந்தால் நல்ல கர்மத்திற்கு இன்ப பலத்தை மட்டும் அநுபவிக்கலாம். கெட்ட கர்மத்திற்கு துக்க பலத்தை அநுபவிக்க வேண்டியதில்லை என்று ஆகிவிடும் அல்லவா? கெட்ட கருமத்தின் கர்த்தா அதன் பலத்தை அநுபவிக்காமல் இருக்கமுடியுமானுல் செட்ட பாபகர்மங்கள்தான் உலகில் எங்கும் வியாபிக்கும். கருமங்களுக்கு தகுந்தபடி பலன் கொடுக்கும் கருணுநிதியான ஈசுவரனுக்கு பக்ஷபாத தோஷம் அல்லவா ஏற்படும். நிழலுக்கும் வெய்யிலுக்கும் பிரிக்கமுடியாத ஒட்டுதல் போல, கர்த்தாவுக்கும் கர்மத்திற்கும் நிரந்தரமான சேர்க்கை

இது ஸத்தியமானதால், ஹே அர்ஜுனக, காட்டரசனுன நீயோ, காலமாகிய நானே, இந்த யமனே, கடைசியாக இந்த ஸர்ப்பமோ, பையனின் தாயாகிய இந்த அந்தணக் கிழத்தியோ பையனுடைய மரணத்திற்கு காரணம் அல்ல இந்தப் பையனேதான் அவனுடைய மரணத்திற்குக் காரணம். இவன் செய்திருக்கும் பாப கர்மம் இவனை இப்பொழுது கொன்றுள்ளது, என்று ஸகல சாஸ்திர ஸித்தாந்தப்படி கர்மத்தின் தத்துவ ஸூக்ஷ்மத்ஸத காலதேவன் விளக்கிச் சொன்ன பின்பு வேடன் ஐயத்தை விட்டான்.

தனது கர்மத்தில் பூர்ண நம்பிக்கை கொண்டுள்ள கௌதமீ தேவி கடைசியில் சொல்லுகிறுள் - காலதேவன் சொன்னதுதான் ஸத்தியம். என் பாலன் அவனுடைய கர்மங்களினுல் அதற்குரிய காலத்தில் மாண்டான். என் புத்திரன் மரிக்கும்படியான மஹாபாபத்தை நான் செய்திருக்கிறேன். வேட, நீ சீக்கிரம் ஸர்ப்பத்தை அவிழ்த்து ஸஞ்சரிக்க விடுவாயாக என்று.

இப்படி கௌதமீ வரலாறினுல் கர்மத்தின் தத்துவத்தையும் வலிமையையும் தர்மபுத்திரருக்கு பீஷ்மர் உபதேசித்து, மேலும் சொல்லுகிறுர் — யுதிஷ்டிர, உனக்கும் கௌரவர் துரியோதனுதிகளுக்கும் நடந்த போரில், துரோணுசார்யர் முதலிய ஆசான்கள் துரியோதனுதி சகோதரர்கள் பல அரசர்கள் வீரர்கள் உன்னுல் கொல்லப்பட்டனர். நான் பாணங்களால் துளேக்கப்பட்டு இரத்தம் ஒழுகப் படுக்கையில் வீழ்ந்திருப்பதும் உன்னுல் என்று நீ நினேத்துக்கொண்டு, இவ்வளவு பெரியோர்களுடையவும் யுவர்களுடையவும் மரணத்திற்கு நீ தன்னேக் காரணமாய் எண்ணிக்கொண்டு இப்பொழுது மிகவும் வருந்துகிறுய். இது அபத்தம். கௌதமியின் குமாரனுடைய மரணத்தில் ஸர்ப்பம் எந்த ஸ்தானத்தில் இருந்ததோ அந்த ஸ்தானத்தில் தான் பாரதப் போரில் இறந்தவர்களுடைய மரணங்களில் நீ காரணம் ஆக இருந்திருக்கிறுய். கௌதமி குமாரன் மரணத்திற்கு ஸர்ப்பம் காரணமில்லே. பையனுடைய கருமம்தான் காரணம். கௌதமியின் புத்திரசோகத்திற்கு அவளுடைய கருமம்தான் காரணம் என்று உள்ளது போலவே இந்த யுத்தம் ஏற்பட்டது. அவரவருடைய கர்ம வினேயால். அவரவருடைய கர்மந்தான் அவர்களேக் கொன்றது. பதிவிருதை காந்தாரி ராணிக்கும் திருதராஷ்டிர மன்னனுக்கும் நூறு தனயர்களேயும் பறிகொடுக்கும் தாங்கவொணுத துக்கமும் அவரவர்களுடைய பாப கர்மங்களினுல். நான் இந்த அவஸ்தையில் இருப்பதும் என் கர்ம வினேக்கட்டு. ஆதலால் எவருடைய மரணத்தையும் நீ செய்யவில்லே. நீ செய்யாத கார்யத்தை நீ செய்த்தாய் நீ அக்ஞானத்தினுல் உன்னிடத்தில் சுயம் ஆரோபணம் செய்துகொண்டு மனதில் வருந்துகிறுய். ஸமஸ்த கார்யங்களேயும் செய்வது அவரவரின் கர்மதான். பிறருடைய கர்மம் அல்ல என்று.

இதற்கு நிருபணமாக எடுத்துக்காட்டி பீஷ்மர் உபதேசித்தருளிய கௌதமீ உபாக்கியானத்தைக் கேட்டு, உடனே தர்மபுத்திரர், போரில் இறந்தவர்களுடைய மரணத்திற்கு தான் காரணமல்ல என்பதையும், தான் துர்யோதனுதிகளால் அடைந்த ஸகல கஷ்டங்களுக்கும் காரணம் தான் செய்த கருமந்தான் என்பதையும் உணர்ந்து, மனதில் பூர்ண சாந்தியடைந்தார். மனஸ் சாந்தியே உண்மையான ஸந்தோஷம்.

தோல் வியாதிகள் - (2)

தோல் வியாதிகள் பொதுவாய் இருவகை. உடம்பில் வேறு ஒரு ஆசயத்தில் – ஜீர்ணக்கருவி முதலியதில் ஒரு வியாதி உண்டானல், அதன் உபத்திரவமாக தோல் பீடிக்கப்பட்டு தோலின் இயல்பில் மாறுதல் நோய்க்குறிகள் குறைவாகவோ கூடுதலாகவோ விளேவது ஒருவகை. இவ்விதம் ஏற்படும் தோல் நோய்களில் தோல் கேடுற்றிருந்தபோதிலும் தோல் வியாதிகள் என்று எண்ணப்படுகிறதில்லே. ஏனெனில், இவைகளில் தோலுக்கு மட்டும் மேலிலும் உள்ளிலும் மருந்து உபயோகம் தோல் தொந்தரவை முற்றிலும் குணப்படுத்தாது. வேறு எந்த ஆசயத்தின் ரோகத்திஞல் தோலில் கெடுதல் விளேந்ததோ, அந்த மூல ரோகத்தைப் பூர்ணமாய் நிவிருத்தி செய்தால்தான் தோல் தொந்தரவு நிவிருத்தியாகும். இதைத் தெரிந்து அந்த பிரதான-ரோகத்திற்கும் அதன் உபத்திரவமான தோல் ரோகத்திற்கும் வைத்தியம் செய்யவேண்டும்.

சில மருந்துகள் சில உடம்புவாகுக்கு ஒத்துக்கொள்ளுவதில்லே. அந்த இடங்களில் மருந்து சாப்பிட்ட உடன் அல்லது அம்மருந்து உடம்பில் அதிக அளவில் சேரச்சேர தோலில் அரிப்பு, சிறிய வட்டமான தடிப்பு, தட்டம்மை சிவப்பு நிறம் ஏற்படும். இதில் அம்மருந்தை முதலில் உடனே நிறுத்திவிடவேண்டும். அதற்குள்ள முறிவு மருந்து சாப்பிடவேண்டும். தோலின் மேலுக்கும் சொல்ப மருந்து உபயோகிக்க வேண்டும். சில விஷ ஜந்துக்கள் கடித்தல், சேங்கொட்டைப்பால் காற்று சம்பந்தம், காஞ்சோரி போன்ற சில மூலிகைகளுடன் உறைதல், காபி-தேயிலேத் தோட்டம் மற்றும் விஷ மூலிகை அடர்ந்திருக்கும் காடு மத்தியில் புதிதாய் போகின்றவருக்கு தோலில் அரிப்பு அடக்க சாத்தியமில்லாமல் உண்டாகும். இவைகளுக்கு அந்தக் காரணத்தை அகற்றுவதே சிகித்ஸை. தோலில் தொந்திரவு இருப்பினும் வெளிமருந்து குணம் செய்யாது – காரணத்தைக் களேந்தாலொழிய.

வெளித்தோலில் தொந்திரவைச் செய்துகொண்டிருக்கும் உள் வியாதிகளில் முற்றிய ரக்தசோகை, ராஜயக்ஷ்மா, வாதரக்தம், ரக்த வாதம், அன்னத்திரவசூலம், அமிலபித்தம், பிரங்கம் (Syphilis), பித்தப் பிரதானமான பிரமேஹ ரோஹங்கள், தலேமயிர் கிருமி, வயிற்றில் கிருமி ரோகங்கள், விதக்தாஜீர்ணம் முதலியவை முக்கியமானவை. இவைகளில் தோலில் அரிப்பு, தடிப்புகள் ஏற்படுமே தவிர, பெரியம்மை ஜ்வரத்தில் போல் தழும்பு, வடுக்கள் ஏற்படுவதில்லே. மணல்வாரி – மஸூரிகா ஜ்வரம், சின்னம்மை–நீர்கொளுவாள் அம்மைகளில் அரிப்பு தவிர வேறு கிடையாது.

வேறு பிரதானமான வியாதியின் உபத்திரவமாய் வரக்கூடிய தோல் வியாதிகளில் பிரங்கம் (Syphilis) தலைமயிர் கிருமி ரோகம் தவிர, மற்ற எல்லாவற்றிலும் தோலில் ஏற்படும் உபத்திரவங்கள் அநேகமாய் ஒரேமாதிரிதான். அரிப்பு, நீளமாய் வட்டமாய் பரவலாயும் நெருக்க மாயும் தடிப்பு, கருப்பு சிவப்பு சாம்பல் நிறங்கள், மயிர்கால்களில் வியர்வைக்குரு இவைகளே. பொதுவாய் இந்த அரிப்பு முதலியவை முகம், மார்பு, வயிறு, முதுகு, இடுப்பு சந்துகளில் அதிகமாயும், கை-கால்களில் குறைவாயும் ஏற்படுகின்றன.

இந்த தோல் உபத்திரவங்கள் பார்வைக்கு ஒரேமாதிரியாயிருப் யினும் எல்லாவற்றுக்கும் சிகித்ஸை ஒரேமாதிரியாகச் செய்தால் சீக்கிரம் குணம் கிடைக்காது. இந்த உபத்திரவங்களில் எல்லாவற் றிலும் பித்ததோஷம் பிரதானமாய் கெடுப்பது. பித்த சமனமான மருந்து உள்ளுக்கு அவசியம் சாப்பிடவேண்டும். வாததோஷம் கூடுதலாயிருந்தால் தோலின் வர்ணம் சிறிது கருப்பாயும் அரிப்பு—தடிப்புகள் மறைவதும் தோன்றுவதுமாக இடையில் விட்டுவிட்டும் வரும். கபதோஷம் மேற்பட்டிருந்தால் தோல் நிறம் சாம்பல் வர்ண மாயும், இடையில் மறையாமல் ஒரே நிலையாய் நிற்கும்.

சிகித்ஸை

பிரதானமான ரோகங்களுக்கும் தகுந்த சிகித்ஸை அவசியம் செய்யவேண்டும். அவை நிவிருத்தியாகிவிட்டால் அதன் உபத்திரவ மான தோல் தொந்திரவும் நிவிருத்தியாகிவிடும் என்று இருப்பினும், உபத்திரவத்தின் கஷ்டத்தை அநுபவிக்காமல் இருப்பதற்காக, தோலுக்கும் வெளிவைத்தியம் செய்வதுதான் உசிதம். மஹாதிக்தக-கிருதம் என்ற கசப்பு நெய் தோல் வியாதிகளில் பிரதானமான குஷ்டம் விஸர்ப்பாதிகளிலும் உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் மிகவும் உபகாரமான சிறந்த ஔஷதம். இந்த மஹாதிக்தககிருதம் பிரதானமல்லாத சிறு தோல் உபத்திரவங்களிலும் கூட திவ்யமான மருந்து. இந்த நெய் எல்லா ஆயுர்வேத வைத்தியர்களிடமும் எப்பொழுதும் தயாராய் கிடைக்கும். தாங்களே தயாரிப்பது சிரமப்படும்.

இந்த நெய்யை அரிப்பு சொரி தடிப்புள்ள இடம் பூராவும் தடவி, முடிந்தவரை அதிக நாழிகை வைத்துக்கொள்ளவும். தொந்திரவு அதிகம் இல்லாதவர் சுமார் 45 நிமிஷம் ஊறி, பிறகு குளித்துவிடலாம். வேப்பிலை சேர்த்துக் காய்ச்சியாறிய வெந்நீரில் குளிப்பது மிக நல்லது. ஸோப்பு, வறட்டு சீயக்காய்பொடி தேய்த்துக்கொள்ளக்கூடாது. பாசிப்பயறு, கடலைப்பருப்பு, வெந்தயம், நெல்லிமுள்ளி, உலர்ந்த எலுமிச்சம்பழத்தோல் இவை ஸம எடையில் பவுடராக அரைத்து வடித்த கஞ்சியில் குழப்பி தேய்க்கவும்.

மஹாமாரி, மஹாமஸூரிகா, பெரியம்மை, Small pox என்று அழைக்கப்படும் கடும் ஜ்வரத்தில் தோலின்மேல் பூராவும் முண்டுமுண்டாய் கிளம்பி புண்ணுகி காய்ந்து தழும்பும் வடுவும் முக அழகை விகாரமாக்கிக்கொண்டு தோலில் ஸ்திர அடையாளங்களாக நிலைத்துவிடும். புண்கள் உடைந்து அம்மைப்பால் பட்ட இடமெல்லாம் கொப்பளம் கிளம்பும், அரிப்பும் வலியும் தாங்காது. பெரியம்மை ஜ்வரத்தில் புண் முண்டு கிளம்பும்பொழுதே அந்த இடம் பூராவும் மஹாதிக்தக-கிருதத்தை தடவிக்கொண்டிருந்தால் இந்தக் கஷ்டம் எல்லாம் வெகுவாய் குறையும். தழும்பு வடுக்கள்கூட அதிகம் ஏற்படுவதில்லை. மேலும் முக்கியமாய் அம்மைக் காய்ச்சல் பிறருக்குப் பரவாமல் திக்தக நெய் தடுக்கும். அம்மைப்புண் காய்ந்த பின்பு தோலிலிருந்து வெளிப்படும் தோலின் ஸூக்ஷ்ம அணுக்கள் காற்றில் சேருகின்றன. அவை மூலம்தான் அம்மை ஜ்வரம் பிறருக்குப் பரவுகின்றது. திக்தக நெய் பூச்சு அம்மைப்புண் அணுக்களைக் காற்றில் பறக்கவே விடாமல் செய்துவிடும். இதுமூலம் பிறருக்கு ஒட்டவேமுடியாமல் காப்பாற்றும்.

உதரத்தில் உணவு சரிக்காமல் மார்பில் தொண்டை எரிவுள்ள விதக்தா ஜீர்ணத்திலும் பித்தமும் புளிப்பும் ஆதிக்கத்தினுல் வரும் அம்ல பித்தம் என்ற ரோகத்திலும் ஏற்படும் தோல் அரிப்பு சொறி தடிப்பு எரிச்சல்களை ஸர்ஜிகாக்ஷாரம் சோடா உப்பு நீர்பூச்சு சீக்கிரம் சமனம் செய்யும். கண்ணுடி முதலிய பாத்திரங்களை அலம்ப உபயோகிக்கும் வாஷிங் ஸோடா நல்லதல்ல. உள்ளுக்குச் சாப்பிட உபயோகிக்கும் ஸோடா உப்பை சுமார் 4-5 டீஸ்பூன் அளவுக்கு எடுத்து சுமார் ½ லிட்டர் சுத்தஜலத்தில் கரைத்து, அரிப்புள்ள இடமெல்லாம் நன்ருய் தடவி ½ மணி கழித்து குளிக்கவும். குளிக்காவிடிலும் பரவாயில்லை. அப்படியே துடைத்துக்கொள்ளலாம். ஒரு நாளில் 3-4 தடவைகள் கூட தடவலாம். அரிப்பே தோன்ருது.

பால் கறவையுள்ள பசுமாட்டின் மூத்திரத்தைத் தனியாகவே சொரி அரிப்புள்ள இடம் பூராவும் தடவுதல் நல்ல குணம் செய்யும். பச்சை மஞ்சள், கார்போக அரிசி, தேங்காய் துருவல் மூன்றையும் அல்லது ஏதாவது இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து மேலுக்குத் தடவிக் குளித்தாலும் நன்மை செய்யும். தனித்தேன் தடவி ஊறிக்குளிப்பதிலும் பல இடங்களில் நல்ல குணம் கிடைக்கின்றது.

கடும்பனியினுல் தோலில் வரட்சியும் ஒரு சிறு தடிப்பும் கருப்பு நிறமும் உண்டாகும். கம்பளி ஆவரணம் செய்துகொள்ளமுடியாததான முகம் கைகால்களில் அதிகமாயிருக்கும். சிலருக்கு விரல்கள் வீங்கி தோல்யாவும் பாளமாய் வெடிக்கும். உதடுகளிலும் வெடிப்பு உண்டாகும். நாக்கு ஈரத்தினுல் உதடுகளைத் தடவிக்கொண்டே இருக்கும்படி தொந்திரவு. இந்த நோயில் குளிர்தேசத்தில் டவுனில் இருப்பவர் சாதாரணமாய் எல்லோரும் (cold cream) பசைகளை பனி

காலம் பூராவும் தடவிக்கொண்டிருப்பர். தனிக் கடுகெண்ணெயைத் தடவி வெந்நீரில் குளிப்பர். cold cream–கடுகு எண்ணெய் இரண்டும் நல்ல குணம் தரும். வெடிப்புகள் வராது. வந்தவையும் மறையும். இந்தப்பனி வரட்சித் தொந்திரவில் மேல் பூச்சுக்கு மஹாதிக்தக கிருதத்தைப் பார்க்கிலும் கடுகு எண்ணெய்தான் தரம்.

கடும்பனி உள்ள ஊர்களில் உள்ளங்கால் புறங்கால் முழங்கால் முடிய கம்பளி ஸ்டாகிங்க்ஸ் கழட்டாமல் அணிந்துகொண்டிருப்பவர்கட்கு கால்கள் வெடிக்கிறதில்லே. ஆனல் பழைய ஆசாரப் பழக்கமுள்ளவர்களுக்கு அடிக்கடி கால் அலம்பும் பழக்கத்தினுல் ஸ்டாகிங்க்ஸ் தொடர்ந்து அணிய முடிவதில்லே. கால்களில் வெடிப்பு நிச்சயமாய் வருகின்றன. இதற்கும் (cold cream) பூசல் நல்ல உபயோகம் தரும். ஆனல் நிறைய செலவாகும். விலேயதிகம். கடுகு எண்ணெய் 4 அவுன்ஸை நன்ருய் சுடவைத்து அதில் அஸல் தேன்மெழுகு 2 ரூபாய் எடை போட்டு மேலும் சுடவைக்கவும். உருகி ஒன்றுசேர்ந்த பின்பு ஆறவைத்து சிறிது கிளறவும். பூசுவதற்கு ஸௌகர்யமான லேபமாகும். கால் வெடிப்புகளில் தடவவும். cold creamஐ விட சிறந்த குணம் தரும். ரொம்பவும் மலிவு. அஸல் தேன்மெழுகு அகப்படாவிடில் ஸாதாரண வாஸ்லேன் (Vasline) சேர்த்து இந்த லேபம் தயாரிக்கலாம்.

(விஸர்ப்பம் குஷ்டம் முதலிய பிரதான தோல் ரோக விவரம் தொடரும்.)

ஜ்வரத்தில் ஆகாரம்

கஞ்சி வகைகள் - புழுங்கலரிசிக் கஞ்சி

அரிசியை வேகவைத்தபின் வடிக்கப்படும் நீரைக் கஞ்சி என்கிறோம்: அரிசி பெரும் பகுதி நன்கு வெந்ததும் மேல் நிற்கும் நீரை இறுத்து கொதி கஞ்சி என உபயோகிக்கிறோம். அரிசி நன்கு வெந்து சாதமானதும் வடித்தெடுத்த நீரை வடித்த கஞ்சி என்கிறோம். அரிசியே நமக்குப் பிரதான உணவானதால் அதன் கஞ்சியைக் கஞ்சி என்ற பொதுப் பெயராலேயே வழங்குகிறோம். அரிசி தவிர இதர தான்யங்களில் தயாரானவைகளை அந்த அந்த தான்யங்களின் பெயரைச் சேர்த்தே கோதுமைக் கஞ்சி பயற்றங்கஞ்சி, பார்லிக்கஞ்சி என்றவாறு குறிப்பிடுகிறோம்.

ஜ்வரம் முதலிய நோய் நிலைகளில் ஜீர்ண சக்தி குன்றியபோது சாப்பிட ஏற்ற உணவு கஞ்சி. உணவுகளிலே மிக லேசானது கஞ்சி. திரவம் மிகுந்திருப்பதால் எளிதில் ஜீர்ணமாகிவிடும். ஜ்வரத்தில் பெரும்பாலும் ஜீர்ண சக்தி குன்றித்தானிருக்கும். ஜீர்ண சக்தி குறைந்த நிலையில் மப்பு மிகுந்திருக்கும். ஆகவே மிக லேசான திரவமான உணவை ஏற்பது நல்லது. ஜ்வர வேகம் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு கடுமையாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு கஞ்சியையும் லேசானதாகத் தயாரிக்கவேண்டும். மப்பும் ஜ்வர வேகமும் குறையக் குறைய அக்னி பலம் (ஜீர்ண சக்தி) வளர வளர அதிக ஸத்துள்ள திரவ ஆஹாரங்களைக் கொடுக்கலாம்.

கஞ்சிக்கேற்ற பொருள்களில் அரிசியும் யவையும் பெரிதும் பயன் படுபவை. அரிசியில் பச்சையரிசியைவிட புழுங்கலரிசியே நல்லது. யவையிலும் வாலுள்ள யவையைப்போல முட்டை யவையும் (பார்லி) நல்லது. பச்சையரிசியைக் காட்டிலும் புழுங்கலரிசியில் ஸத்து அதிகம். பச்சையரிசியில் தயாரித்த அன்னத்தைவிடப் புழுங்கலரிசி அன்னம் அதிகம் வலிவு தரக்கூடியது. எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியது. அரிசி உணவுகளில் முக்கிய உபத்திரவமான புளிப்பு தட்டுவது புழுங்கலரிசி உணவில் குறைவு

புழுங்கலரிசிக் கஞ்சி: புழுங்கலரிசியைக் கொண்டு கஞ்சி தயாரிக்க, நோயாளியின் தேக நிலையையொட்டி கஞ்சியின் தரத்தை அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும். கஞ்சியை லேசானதாக அமைக்க வேண்டுமா? அல்லது சத்துள்ளதாக அமைக்கலாமா என்பதும் கவனிக்கத்தக்கது. புழுங்கலரிசியை வறுத்தும் வறுக்காமலும் கஞ்சியாகத் தயாரிக்கலாம். வறுத்த புழுங்கலரிசிக் கஞ்சி மிக லேசானது. சத்துக் குறைவானது. ஆனல் எளிதில் ஜீர்ணமாகிவிடும். இதற்காக சிறிது

சிவப்பு காணும் வரை லேசாக வறுத்துக்கொள்வர். வறுக்காமல் தயாரிப்பது சத்து நிறைந்தது. ஆனல் ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். ஆனல் புஷ்டி தரும். அவ்விதமே அரிசியை உடைக்காமல் முழு அரிசியாகச் சேர்த்துக் கஞ்சி தயாரித்துப் பருக்கை நீக்கித் தெளிவை மாத்திரம் கொடுக்கலாம். நீர்க்க இருக்கும் இந்தக் கஞ்சி மிக எளிதில் ஜீர்ணமாகும். அரிசியை இரண்டு மூன்ருக உடைத்த பெருங் குருணைகளையோ, அல்லது ஐந்து ஆருக உடைத்த சிறு குருணைகளைக் கொண்டோ கஞ்சி தயாரிக்கலாம். முழு அரிசிக் கஞ்சியைவிட இவை அதிக ஸத்துள்ளவை. ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். சிறு ரவைபோன்று மாவாக உடைத்தெடுத்த அரிசியைக் கஞ்சியாக்கக் கூழாகிவிடும். இது ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். ஜ்வர நிலையில் ஏற்றதல்ல. மப்பு குறைந்த நிலையில்கூட இது ஏற்றதல்ல. அவ்விதமே கஞ்சியாகத் தயாரிக்கச் சேரும் அரிசி ஜலம் இவைகளின் அளவைப் பொறுத்தும் கஞ்சியின் தரம் மாறும்.

ஜலத்தைத் தனியே கொதிக்கவைத்துப் பிறகு அரிசியைப் போட்டுக் காய்ச்சுவது காரியத்திற்கு எளிது. ஆனல் அரிசியையும் ஜலத்தையும் முதலிலேயே சேர்த்துக் காய்ச்சுவதுதான் நல்லது. கடும் தீயிலிட்டுச் சீக்கிரமாகக் காய்ச்சி முடிப்பதால் உணவு சத்து மிகக் குறையும். பிரஷர் ஸ்டவ் முதலிய அடுப்புகளை உபயோகிக்கும்போது மிகக் குறைந்த தீயாகவே வைத்துக் காய்ச்சுவது அவசியம். அவ்விதமே மிகவும் குறைந்த தீயில் வெகுநேரம் காய்ச்சுவதாலும் கஞ்சி சரியாக அமையாது. அரிசி ஊறிய பின்னரே வேகுமானதால் மணமும் குணமும் குன்றும். கஞ்சியில் புகை வாசனை, அடித் தீய்ந்த வாசனை முதலியவை ஏற்படாமல், அதிகத் தீயும் மிகக் குறைந்த தீயுமில்லாத அடுப்பில் கிளறிக்கொண்டே காய்ச்சிய கஞ்சி மணமும் குணமும் நிறைந்து நிற்கும். நீர் சுண்டவேண்டிய அளவைக் கவனித்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கிக் கொள்ளவேண்டும்

கஞ்சியில் பால் சேர்த்துக் கொடுப்பது எப்போது? வயிற்றில் மப்பு அதிகமாக இருந்தால் பால் சேர்க்கக்கூடாது மப்பு குறைந்து நல்ல பசி இருப்பின் பால் சேர்க்கலாம். ஜ்வரமுள்ளவனுக்குத் தனிப்பால் கொடுப்பதைவிட கஞ்சியுடன் சேர்த்துக் கொடுப்பதே நல்லது. பாலில் உள்ள புரத சத்துள்ள கன அம்சம் எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. அதைக் குறைப்பதற்காக சம அளவோ கால் பங்கோ வென்னீர் சேர்த்துக் கொடுப்பது மிக நல்லது.

ஜ்வரத்தில் உடல்வலியும் கபமும் இருந்தால், கஞ்சி முதலியவைகளை பொறுக்குமளவில் சூடாகக் குடிப்பதே நல்லது. பித்தத்தின் உபத்திரவங்களான வேக்காடு சூடு முதலியவைகளிருப்பின் சூடு சற்று ஆறிய பின்னரே சாப்பிடுவது நல்லது. கஞ்சியில் சர்க்கரையோ உப்போ சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். பால்சேர்த்துச் சாப்பிடும்போதும்

சர்க்கரை சிறிது சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். பித்த உபத்திரவத்தால் நாக்கு வரட்சி, தொண்டை வரட்சி, உள்ளெரிச்சல், உமட்டல், வாந்தி, அருசி இவைகளிருப்பின் எலுமிச்சம்பழச்சாறு, ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு, புளிப்புமாதுளைச்சாறு, மோர்தெளிவு இவைகளில் ஒன்றை வைத்தியரின் ஆலோசனை கேட்டுச் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். புளிப்பு மாதுளம்பழச்சாறு எல்லாவற்றிலும் சிறந்தது. கபம் சிறிதளவு இருப் பினுங்கூட இந்தப் புளிப்புத் திரவங்களைச் சேர்க்கக்கூடாது.

வயிற்றிலுள்ள மப்பு ஜீர்ணமாகியதும் ஜ்வரம் சமனமடைய ஆரம் பிக்கும். அவ்விதம் ஜ்வரம் சமனமாகத் துவங்கியதும் வைத்தியரின் அனுமதியின்பேரில் புளிப்பில்லாத வெந்த பருப்புக்கூட்டு ஜலம் சேர்த்துத் தயாரித்த ரஸம் (பொறித்த ரஸம்) கஞ்சியுடன் கலந்து சாப்பிட ஏற்றது காய்ச்சல் விடும் சமயத்தில் இது மிகவும் ஏற்றது. களைப்பு நீங்க இது பெரிதும் பயன்படும். பிறகு குறைந்த அளவில் புளிசேர்த்து ரஸம் தயாரித்தும் சேர்த்துக்கொடுக்கலாம். இதை நோயாளி மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிடுவான்.

பத்திய உணவுகளால் உடலில் உள்ள தோஷங்கள் பெருமளவு தானே நீங்கிவிடும். மேலும் நோய் வளராமல் தடுக்கவும் முடியும். இதற்காக பத்திய உணவு தயாரிக்கும்போது சில மருந்து சரக்கு களையும் சேர்த்தே ருசியான கஞ்சிகளைத் தயாரிக்கும் முறையை ஆயுர் வேதம் வகுத்துத் தருகிறது.

உடம்பில் கடுப்பு வலி, கனம், உடலை முறித்துக்கொள்ளும் வேதனை முதலிய வாயு அதிகமாயுள்ள நிலையில் சுக்கை இரண்டு புளியங் கொட்டையளவு நசுக்கிப்போட்டுக் காய்ச்சிச் சாப்பிடலாம். உடல் வலி வேதனை கனம் முதலியவை நன்கு குறையும். அவ்விதமே 3-4 அரிசித்திப்பிலியை வறுத்துப் பொடித்துச் சேர்த்துக் கஞ்சி சாப்பிட முன்சொன்ன வாத உபத்திரவங்களும் தொண்டை மார்பு தலை முதலிய இடங்களில் கபம் கட்டிச் சளி, நீர் இளக்கம், முதலிய கப உபத்திரவங்களும் நீங்கும். தொண்டை, அன்னக்குழாய் முதலிய இடங்களில் வேக்காளம் எரிவு வாய்கசப்பு முதலிய பித்த உபத்திர வங்களிருப்பின், கொத்துமல்லிவிதை, அல்லது அதிமதுரம் சேர்த்துக் கஞ்சி தயாரித்துச் சாப்பிடுவது நல்லது.

பஞ்சகோலக்கஞ்சி : (பஞ்சகோலயவாகூ) இந்தக் கஞ்சி திப்பிலி சேர்த்தக் கஞ்சியைப்போலவே வாத - கப உபத்திரவமுள்ள ஜ்வரங் களில் கொடுக்கத்தக்கது. திப்பிலி, கண்டந்திப்பிலி, செவ்வியம், கொடிவேலிவேர்பட்டை, சுக்கு என்ற ஐந்து மருந்து சரக்குகள் கடை களில் கிடைப்பவை. பஞ்சகோலமெனப்படுபவை. (பஞ்சகோலம் - ஐந்து உரைப்புள்ள பொருள்கள்) இந்த ஐந்து சரக்குகளையும் முதலில் தனியே கஷாயமாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். ஐந்து சரக்குகளையும்

கிடைத்தமட்டில் வகைக்கு 2 – 3 கிராம் அளவு பொடித்து 2 லிடர் ஜலத்தில்போட்டு 1 லிடர் மீதமாகக் காய்ச்சி வடிகட்டிக்கொள்ளவும். இது பஞ்சகோலக் கஞ்சி கஷாயம். கஞ்சிவைக்க எவ்வளவு ஜலம் தேவையோ, அந்த அளவில் பாதி இந்தக் கஷாயத்தையும் மற்ற பாதிக்கு சுத்த ஜலத்தையும் சேர்த்து அதில் அரிசிக்குருணை சேர்த்து வேகவைத்துக் கொள்ளவும். அல்லது கஞ்சியைத் தனியே தயாரித்து அதில் அவ்வப்போது சாப்பிடும்போது, இந்தக் கஷாயத்தைச் சூடாக 1 – 2 அவுன்ஸ் சேர்த்தும் சாப்பிடலாம். வாயு கப மேலீட்டால் ஏற்படும் உடல்வலி, வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்பொறுமல், அஜீர்ணம், உமட்டல் முதலியவை இருக்கும்போது சாப்பிட ஏற்றது தீவிரமாய் பசி எடுக்கச்செய்யும். உடல் கனம் குறைந்து லேசாகச் செய்யும்.

தாடிமாதிக்கஞ்சி: (தாடிமாதியவாகூ) மாதுளம் பிஞ்சு, வில்வப்பிஞ்சு, விளாம்பழத்தின் உள்சதை, புளியாரைக்கீரை இவைகளை அரைத்து நன்கு நீர்க்கக் கரைத்துக் கடைந்த மோரில் கலக்கிக் காய்ச்சி வடிகட்டிக்கொள்ளவும். இதைக் கஞ்சியில் சேர்த்துச்சாப்பிட வயிற்றுப்போக்குடன் உள்ள ஜ்வரங்கள் தணியும். வயிற்றுப்போக்கும் கட்டுப்படும்.

ஜ்வரமுள்ளபோது மோர் சேர்த்தால் கபம் கட்டாதா என்ற சந்தேகம் எழலாம். எலுமிச்சம்பழச்சாறு ஆரஞ்சுப்பழம் முதலிய புளிப்புள்ள பொருள்களைப்பற்றியும் இந்த சந்தேகம் எழலாம். மோர் குடலிலுள்ள பல கெடுதல்களை அகற்றக் கூடியது. குடலில் கபத்தால் ஏற்படும் அடைப்புகளையும் போக்கக் கூடியதே. எனினும் அதிலுள்ள குளிர்ச்சி தொண்டையில் பட்டதும் கபத்தைக் கட்டச்செய்கிறது. அதற்காகவே இந்நிலைகளில் மோரைக் கொடுக்க நேர்ந்தால் மோரைச் சூடாக்கிக் கொடுக்கவேண்டும். சுக்கு இஞ்சி முதலிய குளிர்ச்சியை நீக்கக்கூடிய சரக்குகளைச் சேர்த்துக் காய்ச்சிக்கொடுப்பது இதற்காகவே. அவ்விதம் செய்ய சூடான கஞ்சியுடன் சேர்த்துக்கொடுக்க, தொண்டைக்கட்டு ஏற்படாது. மோரைக் காய்ச்சுவதால் அதன் குணங்கள் மாறுவதில்லை. சீதளம் தரும் தோஷம் மாத்திரம் போக்கப் படும். மோரையோ பழச்சாறுகளையோ ஜ்வரமுள்ள நிலையில் பச்சையாக அப்படியே சாப்பிடக்கூடாது. பழரஸங்களைச் சூடான கஞ்சியுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதுதான் நல்லது. புளிப்பான சாறுகளும் சூடானவைகளுடன் சேர்க்கப்பட்டால் புளிப்பால் ஏற்படும் சீதளத்தை உண்டாக்கமாட்டா. மோரைப்போல பழரஸங்களைத் தனியே காய்ச்சக்கூடாது. சூடான வென்னீர் சேர்த்துக்கொடுக்கலாம்.

பொரிக்கஞ்சி - லாஜமண்டம்: அரிசியைப் பக்குவப்படுத்துவதிலே ஒரு முறை அதைப் பொரித்துக்கொள்வது. நெல்லைப் பொரித்து உமிநீக்கி எடுத்த நெல் பொரியும் கஞ்சிக்கு மிகவும் ஏற்ற பொருள். நெல்லைப்போன்று கோதுமை, யவை, சோளம், தினை, கம்பு, கேழ்வரகு

முதலிய உமி மூடியிருக்கும் தான்யங்களையும் பொரியாக்கிக்கொள்ள முடியும். இவைகளில் நெல் பொரியும் யவைப்பொரியும் சிறந்தவை. நோய் நிலையில் உபயோகிக்கத் தக்கவை. சோளப்பொரி நோய் நிலையில் ஏற்றதல்ல. மற்றவைகளின் பொரி நன்கு அமைவதில்லை. நெல் பொரி போன்று ருசியாகவும் இருப்பதில்லை.

பொரியைப் பொரித்த சூட்டிலேயே அம்மியிலிட்டுத் தூளாக்கிக் கொள்வது எளிது. மாவாக அரைப்பது நல்லதல்ல. பொடித்த பொரியை 20 பங்கு ஜலம் சேர்த்துக் கஞ்சி தயாரிக்கலாம். இதில் ஜலம் சற்று அதிகமாகச் சுண்டினாலும் பாதகமில்லை. பொரியும் நீரும் தனித்தே நிற்கும். இதன் திரவத்தைத் தனியே இறுத்துச் சாப்பிட வேணும். பொரிக்கஞ்சி ஸந்நிபாத ஜ்வரங்களிலும், வாந்தி கடுமையாக இருக்கும்போதும், சரியாக நீர் பிரியாதிருக்கும்போதும், உமட்டல், விக்கல், களைப்பு மிகுந்துள்ளபோதும் சாப்பிட நல்லது.

அரிசியைப் போன்றே கோதுமையையும் யவையையும் (பார்லியையும்) கஞ்சியாக்கிக் கொள்ளலாம். யவைக் கஞ்சி உடலிலுள்ள அடைப்புகளைப் போக்கும். அதனால் வயிற்றில் வாயு அஜீர்ணம் போன்ற உபத்திரவம் ஏற்படாது. முட்டை யவை (பார்லி) பருக்கையற்ற தெளிவுக் கஞ்சி தயாரிக்கவே ஏற்றது. யவையின் கஞ்சி கொழுப்பு சிறு நீர் இவைகளின் அடைப்பால் ஏற்படும் கெடுதல்களைப் போக்கும். கோதுமையில் சம்பாக் கோதுமையே ஏற்றது.

இவை உணவுக்கேற்ற கஞ்சி முறைகள். இவைகளில் சுக்கு, கண்டந்திப்பிலி, திராக்ஷை போன்ற மருந்து சரக்குகளைச் சேர்த்தும் கஞ்சி தயாரிக்கலாம்.

இஞ்சி

உணவுப் பண்டமாகவும், மருந்துப் பண்டமாகவும் இஞ்சி ஒவ்வொரு வீட்டிலும் தினந்தோறும் பழக்கத்திலுள்ளது. இஞ்சி காய்ந்து சுக்காகிறது. இஞ்சியும் சுக்கும் புழங்காத வீடு இல்லை எனலாம். இந்தியாவெங்கிலும் இது பயிரிடப்படுகின்றது. நீர் செழிப்புள்ள இடங்களில் இது அதிகமாக விளைகிறது. செம்பாடுகளிலும் மணற்பாங்கான பூமிகளிலும் இது செழுமையுடன் விளைகிறது. தென்னிந்தியாவில் ஏராளமாக வியாபாரப் பொருளாகப் பயிரிடப்படுகிறது.

இஞ்சிச்செடியில் பயன்படும் பகுதி அதன் கிழங்கான இஞ்சியே. நமது வீட்டுப்புறத் தோட்டங்களிலும் இதைப் பயிராக்கலாம். நன்கு முற்றிய இஞ்சி கிடைக்க ஓராண்டாகிறது. இஞ்சி இரண்டு வகையாகக் கிடைக்கின்றது ஒன்று நார் இஞ்சி, மற்றொன்று மா இஞ்சி. மா இஞ்சிதான் ஊறுகாய்களுக்கும் மருந்திற்கும் ஏற்றது. இது காய்ந்தால் மாச்சுக்கு ஆகிறது. மா இஞ்சிக் கிழங்குகளின் தோல் மிக

மெல்லியதாக இருக்கும். நன்கு கொழுத்துப் புஷ்டியுடன் காணும் வெண்மை கலந்த வைக்கோல் நிறத்துடன் காணும். எளிதில் இவை களை நறுக்க முடியும். மெல்லும்போது மா போன்று இவை கரைந்து விடும். சுவையில் நல்ல உறைப்பும் குங்கிலியத்திற்கொத்த நல்மணமும் காணும். நார் இஞ்சி மட்டமானது. இதன் கிழங்கிலே தோற்பிடிப்பு அதிகம். புஷ்டி இருக்காது சுருங்கியும் வடிவில் மாறியும் மங்கலான மஞ்சள் நிறத்துடனும் காணும். நறுக்குவதற்குக் கடினமாகவும் மெல்லும்போது நார் நாராகவும் உணரப்படும் காரமும் மணமும் இதில் குறைவு. விளையும் நிலங்களுக்கேற்ப செழுமை, காரம், மணம், நிறம், குணம் இவை காணும்.

இளம் இஞ்சிக் கிழங்குகளை (குறுத்து இஞ்சி) ஊறுகாய்களுக்குப் பெரிதும் விரும்புவர். எலுமிச்சம்பழச்சாறும் உப்பும் கலந்தோ, புளிக் கரைச்சலும் உப்பும் சேர்த்துப் பக்குவம் செய்தோ இதை உபயோ கிப்பர். முற்றிய இஞ்சியே மருந்திற்கேற்றது. நன்கு அலம்பிய இஞ்சி யைத் தோல் நீக்கி அம்மியிலிட்டரைத்துச் சாறுபிழிந்து வடிகட்டிச் சற்றுத் தெளியவைக்கக் கீழ் சுண்ணும்புபோல் படியும். இஞ்சிச் சத்தை நீக்கி சுரசத்தை சர்க்கரை தேன் சேர்த்து உபயோகிப்பர். தோல் நீக்கிய இஞ்சியைச் சிறு துண்டங்களாக்கி ஜீரகம், கொத்து மல்லி விதை, இந்துப்பு சேர்த்து எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் ஊரவைத் துப் பிறகு காய்ந்ததும் தூள்செய்து உபயோகிப்பர். பானமாகவும் தேன் ஊறலாகவும் செய்து நாட்பட வைத்திருந்து உபயோகிப்பதும் உண்டு.

இஞ்சி நல்ல ஜீர்ணகாரி. நாக்கில் சுவை உணர்ச்சியைத் தூண்டி அரோசத்தைப் போக்கும். வயிற்றில் கனத்த ஆகாரத்தையும் எளிதில் ஜீர்ணமாகச் செய்து மப்புத் தட்டாமல் வாயு கட்டாமல் குடலை சுறு சுறுப்புடன் இயங்கச் செய்யும். உடல் உறுப்புகளுக்குத் தேவையான சூட்டைக் கொடுத்து சீதளத்தால் ஏற்படும் கெடுதிகளை அகற்றும். ரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்திச் சோர்வை நீக்கும்.

சுவையில் காரமுள்ளதாயினும் அது ஜீர்ணமடையும்போது இனிப் புச் சுவையுள்ளதாக மாறுகிறது தொண்டையில் சிக்கிய கபக்கட் டைக் கரைத்து தொனி எழும்பச் செய்யும். மார்பில் கபக்கட்டு, வயிற்றில் மப்பு இவைகளுடன் ஏற்படும் ஜ்வரங்களில் முதலுதவியாகத் தேனும் இஞ்சிச் சாறும் சேர்த்துக் கொடுப்பார்கள். ஜீர்ணமாகாமல் எதுக்களிப்பு, உமட்டல், அன்னத்துவேஷம், வாந்தி, வயிற்றுப்பொறு மல், இரைப்பு இருக்கும்போது இஞ்சித் துண்டத்தை உப்பிலிட்டோ, எலுமிச்சம்பழச்சாறும் உப்பும் சேர்த்தோ சர்க்கரை கலந்தோ சாப்பிட, அவை உடன் மறைகின்றன. கூட்டு விருந்து மலமாக இருக்கும்போது இஞ்சியைத் துவையலாகவோ நறுக்கித் துண்டங் களாகவோ ஊறுகாயாக்கிப் போடுவது அவசியம். குடலில் பித்தம்

மிகுந்து தலை சுற்றலும் உடலில் அயர்வும் காணும்போது இஞ்சி, கொத்துமல்லி விதை, ஜீரகம் இம்மூன்றையும் அரைத்து ஜலத்தில் கரைத்து வடிகட்டி அந்தச் சாற்றுடன் தேன் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட நல்லது.

இஞ்சிச்சாறு 100 மிலி லிடர், பசுவின் பால் 100 மிலி லிடர், கல் கண்டு 200 கிராம் இவைகளை இளந்தியிலிட்டுக் காய்ச்சி மைசூர்பாகு பதத்தில் வந்தவுடன் இறக்கித் துண்டங்களாக்கி வைத்துக்கொள்ள லாம். பித்தமிகுதி, மயக்கம் உள்ள நேரங்களில் இதைச் சாப்பிடலாம்.

நல்ல முற்றிய இஞ்சி 200 கிராம் எடுத்துத் தோல் சீவி, அதைப் பசுவின் பால் அரை லிட்டரில் போட்டு வேகவைத்து அடி பிடிக்காமல் கிளறிக்கொண்டே பால் முழுவதும் சுண்டியதும் வெய்யிலில் உலர்த்தித் தூளாக்கிச் சம அளவு கல்கண்டுத் தூள் சேர்த்து வைத்துக்கொள்ள லாம். சிறுவர்களுக்கு ஏற்படும் உட்காங்கை, பசியின்மை, அசதி முதலியவைகளுக்கும் பித்த மயக்கத்திற்கும் ஏற்ற மருந்து இது.

இஞ்சிச்சாறு 200 மிலி லிட்டர், சர்க்கரை 200 கிராம் இரண்டை யும் அடுப்பிலேற்றித் தேன் பதத்தில் பாகாக்கி இறக்கி, ஆறியதும் குங்குமப்பூ ஏலம் ஜாதிக்காய் கிராம்பு இவற்றை வகைக்கு 1 கிராம் அளவு தூள் செய்து அதன்மேல் தூவிக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளலாம். நல்ல மணமும் சுவையுள்ள இந்தப் பானகம் நல்ல ஜீர்ணகாரி.

இஞ்சியைத் தோல் நீக்கி 10 நிமிஷம் வெயிலில் உலர்த்திச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி 200 கிராம் அளவுள்ளதை 200 கிராம் தேனில் போட்டு ஒரு கண்ணாடி ஜாடியிலிட்டு வைத்துக்கொள்ளலாம். அடிக்கடி அதைக் கிளறிவிடுவதும் 10-15 நிமிஷங்கள் வாரம் இருமுறை வெயிலில் வைப்பதும் அவசியம். இவ்விதம் தேனில் ஊறிய இஞ்சி நெடுநாட் களுக்கு இருக்கும் முன்சொன்ன நோய்கள் அனைத்திலும் உபயோகிக்கத் தக்கது. ½-2 டீ ஸ்பூன் அளவு துண்டமும் தேனுமாகச் சாப்பிடலாம்.

இஞ்சியைப் பால் விட்டு அரைத்து மேல்பூச ரத்தக் கட்டுள்ள விக்கங்கள் குறையும், வலி நிற்கும். சிறிய இஞ்சித் துண்டத்தை உப்பில் தோய்த்துப் பல்வலி இருக்கும்போது வலியுள்ள பல்லின் பக்கத்தில் அடக்கிக்கொண்டு உமிழ் நீரைத் துப்ப எகிர் வீக்கம் கரைந்து பல்வலி குறையும்.

முன்சொன்ன இஞ்சித் தேன் ஊறலை கல்ப முறைப்படி ரஸாயன மாக உபயோகிப்பதும் உண்டு. நெல் பொரிமாவைப் பசுவின் நெய் சேர்த்துப் பிசைந்து உணவாக உட்கொண்டு அந்தத் தேன் ஊறலைச் சாப்பிட்டுவர தேகம் வலிவும் அழகும் புஷ்டியும் பெற்று மனோ பலத் துடன் ஆரோக்கியமுடன் விளங்கும் என்பது முனிவர்களின் வாக்கு.

★

எண்ணம் ஜீர்ணத்தைக் கெடுக்கும்

ஒரு கொடுங்கோலரசன் ஒரு குற்றமும் புரியாத ஒரு இளைஞனைச் சிறையிட்டான். தக்கவர் சிபாரிசு வென்றது ஒரு நிபந்தனையுடன் இளைஞன் சிறை மீண்டான். இளைஞனின் வசம் ஒரு செம்மறியாடு ஒப்படைக்கப்பெற்றது. அது மிகவும் பசியால் வாடி இளைத்துத் துரும்பானது. அரசன் அதற்கு ஒரு மாதத்திற்குத் தேவையான தீவனத்தையும் அளித்தான். அந்த ஆட்டின் எடை குறிக்கப்பட்டது. அன்று இருந்த எடைக்குச் சிறிதும் கூடாமல் ஒரு மாதம் கழித்து ஆட்டை அரசன்முன் கொணரவேண்டும். எடை கூடினால் கடும் தண்டனை. இது அரசனிட்ட நிபந்தனை.

ஆடு இனி ஒருவேளை தீனி இடாவிட்டாலும் செத்துவிடும். இன்றுள்ளதைவிட ஆடு இளைக்கவும் முடியாது. தீனி எந்தச் சிறு அளவில் போட்டாலும் எடை கூடும் போகாத ஊர்க்கு வழி. இளைஞனின் கூர்மையான மதி திட்டமிட்டது. அரண்மனையின் ஓர் மூலையில் இளைஞனும் ஆடும் தங்கினர்.

அரண்மனையிலுள்ள மிருகக்காட்சி சாலையில் ஓர் ஓநாய். அதுவும் பட்டினி. அதை இளைஞன் கொண்டுபோய் ஆட்டின் எதிரே கட்டினான். ஆட்டிற்கும் புஷ்டியான தீனி தந்தான். ஓநாய்க்கும் வேறு ஆட்டின் இறைச்சியையே தீனியாகத் தந்தான். நடுநடுவே ஓநாய்க்கு ஒருவேளை உபவாசம். ஓநாய்க்கு அடிக்கடி எதிரே நிற்கும் ஆட்டின் குரல்வளையைக் கவ்வும் வெறி தோன்றும். வெறிபிடித்த ஓநாயை எப்போதும் காணும் ஆட்டிற்குக் குடல் எப்போதும் பதரும். பசியுணர்வு பயத்தை வெல்லும்போது தீனி தின்னும் பசி சற்று அடங்கியதும் பயம் தலைதூக்கும். அதன்பின் தீனியில் நாட்டம் கொள்ளாது. பயமும் பசியும் மாறிமாறி வர மாதமும் உருண்டது. தீனியும் கணக்குப்படி செலவாகியது. ஆட்டின் எடை கூடவில்லை. இளைஞன் விடுபட்டான். அரசனுக்கு ஆட்டின் எடை கூடாததுபற்றி ஏற்பட்ட வியப்பு இன்னம் விலகவில்லையாம்.

கதை முடிந்தது. விடை என்ன? உண்ணும்போது சுற்றியுள்ள சூழ்நிலையும் மனநிலையும் உணவு இதமாக உடலில் சேரப் பெருமளவு காரணமாகின்றன. உணவு, உணவு வழங்குமிடம், உணவு பரிமாறுபவர், உணவின் உடைமையாளர், உண்பவர் இவர்களின் சரீர மன நிலை இவை ஒவ்வொன்றும் உண்பதால் ஏற்படும் புஷ்டிக்கும் புஷ்டியின்மைக்கும் காரணமாகின்றன.

புறச் சூழ்நிலையில் கவனம் செலுத்தாமல் உண்ணும் பழக்கமுள்ளவனுக்கும் கோபம், தாபம், காமவெறி, சோகம் போன்றவை வயிற்றை—ஜீர்ண சக்தியை, உண்ணும் பொருளின் தன்மையையே கூட மாற்றும் சக்தி படைத்தவை. ★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.